



СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ «СОШ №7»

Салько Наталья Александровна

Салько Н.А.

«19» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Савельев Игорь Валерьевич

Савельев И.В.

«29» 08 2025 г.
Б.П.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше .

Основное (организованное) десяти дневное меню для питания школьников в МБОУ МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №7 имени Героя Советского Союза Петра Акимовича Рубанова» г. Черногоorsk, ул. Богдана Хмельницкого, д. 1 ; а так же филиалы : МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 по адресу г. Черногоorsk, ул. Фрунзе, д 17 , МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №13 по адресу г. Черногоorsk, ул. Бограда, дом 3

г. Черногоorsk, 2025 г.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних нуждающихся в социальной реабилитации, Уральский региональный центр питания, 2013 г.
Сборник технологических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под ред. М.П. Могильного.-М.:ДеЛи принт, 2005.

Дети 12 лет и старше

День 1

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
181	Каша рисовая молочная	220	6,35	3,64	45,42	245,70
3	Бутерброд с джемом	50	10,45	6,45	24,70	261,70
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	90,60
г/п	Хлеб пшеничный	40	1,35	0,30	12,75	44,80
г/п	Хлеб ржаной	40	0,90	0,20	8,50	43,70
	итого :	550	22,22	13,27	107,32	686,50
Обед						
67	Винегрет овощной	80	2,62	7,20	6,10	101,70
г/п	Котлета куринная из п/ф	100	11,00	11,60	11,10	177,40
102	Суп картофельный с бобовыми	250	9,80	58,06	29,79	164,50
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,32	8,31	47,57	298,66
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
г/п	Хлеб ржаной	20	0,90	0,20	8,50	41,70
г/п	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,20	13,70	43,80
	Итого за прием пищи:	860	37,27	85,59	131,96	889,76
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		59,49	98,86	239,28	1576,26

Дети 12 лет и старше						
День 2						
№ рец 1	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	
Завтрак						
г/п	Огурцы соленые из п/ф	100	0,80	0,00	1,70	10,00
г/п	Бифштекс из п/ф	100	28,00	3,60	38,20	132,90
304	Рис отварной	180	5,00	7,45	46,00	261,30
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
г/п	Хлеб пшеничный	20	0,90	0,20	13,70	42,80
	Итого	600	34,77	11,27	114,60	507,00
Обед						
г/п	Горошек консервированный	100	6,17	5,75	10,68	48,20
137	Суп картофельный с рыбными	250	9,55	8,30	14,33	145,88
г/п	Котлета домашняя из п/ф	100	13,40	9,70	13,20	293,80
309	Макароны отварные с маслом	180	7,66	8,95	38,66	254,95
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	124,60
г/п	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,20	13,70	43,80
г/п	Хлеб ржаной	30	0,90	0,13	9,13	42,70
	Итого	890	39,34	33,19	123,58	953,93
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		74,11	44,46	238,18	1460,93

Дети 12 лет и старше

День 3

№ рец 1	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	
Завтрак						
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,69	5,75	19,36	160,30
г/п	Сырники из творога п/ф	70	7,50	8,00	29,00	154,00
327	Соус молочный (сладкаий)	20	0,97	2,26	6,63	50,75
200	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	90,20
г/п	Хлеб пшеничный	40	1,50	0,30	13,70	44,80
г/п	Хлеб ржаной	40	0,90	0,13	9,13	43,70
	Итого	620	19,34	17,11	103,82	543,75
Обед						
г/п	Кукуруза консервированная	100	0,95	8,06	2,40	69,45
82	Борщ с капустой и картофелем	250	5,00	11,24	20,40	177,50
128	Пюре картофельное	180	4,72	12,00	22,60	228,50
г/п	Котлета рыбная из п/ф	100	15,60	5,20	8,14	140,70
331	Соус сметанный с томатом	20	0,88	2,50	3,51	40,05
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,10	132,80
г/п	Хлеб пшенично ржаной	40	2,70	0,60	25,50	46,00
	Итого	890	30,51	39,69	114,65	835,00
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		49,85	56,80	218,47	1378,75

Дети 12 лет и старше

День 4

№ рец 1	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	
Завтрак						
204	Макароны отварные с сыром	220	8,94	10,4	26,46	213,15
г/п	Бутерброд с джемом	60	11,45	7,45	25,70	271,70
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
г/п	Хлеб пшеничный	40	1,50	0,20	13,70	44,80
г/п	Хлеб ржаной	40	0,90	0,13	9,13	43,70
	Итого	560	22,92	18,20	90,19	635,35
Обед						
г/п	Икра кабачковая	100	1,80	7,28	4,56	100,94
	Суп картофельный с мясными фрикадельками из п/ф	250	5,30	10,05	17,90	162,40
104	Рис припущенный	180	6,37	5,20	46,70	249,94
305	Котлета "Аппетитная"из п/ф	100	11,00	11,60	21,10	284,50
г/п	Напиток фруктово-ягодный	200	0,90	0,00	18,18	76,32
389	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,20	8,50	42,80
г/п	Хлеб ржаной	20	0,90	0,13	9,13	41,70
	Итого	870	27,27	34,46	126,07	958,60
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		50,19	52,66	216,26	1593,95

Дети 12 лет и старше

День 5

№ рец 1	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	
Завтрак						
302	Капуста тушенная	180	5,47	7,25	46,90	210,49
г/п	Котлета куринная из п/ф	100	11,00	11,60	11,10	177,40
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
г/п	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,40	8,50	44,80
г/п	Хлеб ржаной	40	0,90	0,13	9,13	43,70
	Итого	560	19,44	19,40	90,63	536,39
Обед						
г/п	Салат из отварной свеклы с чесноком	100	2,27	7,63	7,28	88,20
96	Рассольник ленинградский	250	2,05	6,58	24,40	170,50
г/п	Котлета мясная из п/ф	100	28,00	4,10	42,30	286,70
143	Овощное рагу	180	15,04	18,84	14,75	287,30
883	Кисель	200	0,00	0,00	31,10	123,00
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	8,50	42,80
г/п	Хлеб ржаной	20	0,90	0,20	13,70	41,70
	Итого	870	49,76	37,55	142,03	1040,20
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		69,20	56,95	232,66	1576,59

Дети 12 лет и старше						
День 6						
№ рец 1	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	
Завтрак						
г/п	Бутерброд с маслом	50	8,09	11,46	8,41	166,70
309	Каша " Дружба " молочная	220	7,56	8,90	46,65	240,34
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
г/п	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,13	8,50	44,80
г/п	Хлеб ржаной	40	0,90	0,20	9,13	43,70
	Итого	550	20,07	22,04	88,59	576,54
Обед						
г/п	Кукуруза консервированная	100	3,77	2,56	9,37	67,45
111	Суп с макаронными изделиями	250	9,86	11,36	17,30	200,10
г/п	Котлета "Аппетитная" из п/ф	100	11,00	11,60	21,10	284,50
143	Соус томатный	20	0,88	2,50	3,51	40,05
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,32	8,31	47,57	298,66
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	8,50	42,80
г/п	Хлеб ржаной	20	0,90	0,20	13,70	41,70
	Итого	890	39,30	36,75	136,05	1035,26
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		59,37	58,79	224,64	1611,80

Дети 12 лет и старше

День 7

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
г/п	Икра кабачковая	100	1,8	7,28	4,56	100,94
г/п	Бифштекс из п/ф	100	13,7	6,3	5,68	132,9
302	Каша перловая рассыпчатая	180	6,34	6,2	47,18	240,5
389	Напиток фруктово-ягодный	200	0,9	0	18,18	76,32
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,30	12,75	42,80
г/п	Хлеб ржаной	20	1,50	0,20	13,70	41,70
	Итого	620	25,59	20,28	102,05	635,16
Обед						
г/п	Огурцы соленные из п/ф	100	8,00	0,00	1,70	10,00
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,89	9,54	8,67	157,00
г/п	Котлета куринная из п/ф	100	11,00	11,60	11,10	177,40
309	Макароны отварные с маслом	180	7,66	8,95	38,66	291,43
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,10	132,80
г/п	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,26	16,50	44,80
г/п	Хлеб ржаной	20	0,90	0,20	9,13	41,70
	Итого	890	37,11	30,64	117,86	855,13
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		62,70	50,92	219,91	1490,29

Дети 12 лет и старше						
День 8						
№ рец 1	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	
Завтрак						
71	Каша манная молочная	220	12,42	17,40	15,73	247,40
г/п	Бутерброд с джемом	50	15,60	5,20	8,14	261,70
388	Кофейный напиток	200	0,68	0,41	20,76	88,20
г/п	Хлеб ржаной	30	0,90	0,20	8,50	42,70
г/п	Хлеб пшеничный	50	2,00	0,13	9,13	47,60
	Итого	550	31,60	23,34	62,26	687,60
Обед						
23	Горошек консервированный	100	2,17	6,17	5,50	97,70
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	7,69	8,43	17,46	199,00
309	Рис припущенный	180	5,00	7,45	46,03	271,60
г/п	Котлета рыбная из п/ф	100	15,60	5,20	8,14	140,70
г/п	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	22,00	83,40
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,20	8,50	42,80
г/п	Хлеб ржаной	20	0,90	0,13	9,13	41,70
	Итого	870	32,56	27,58	116,76	876,90
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		64,16	50,92	179,02	1564,50

Дети 12 лет и старше

День 9

№ рец 1	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	
Завтрак						
г/п	Огурец соленый п/ф	100	0,80	0	1,7	10
143	Макароны отварные с овощами	180	6,40	4,12	42,8	240,5
г/п	Котлета домашняя из п/ф	100	13,40	9,7	13,2	293,8
377	Чай с лимоном	200	1,35	0,30	12,75	61,20
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,00	0,40	27,40	47,60
г/п	Хлеб ржаной	50	1,00	0,20	13,70	49,20
	Итого	680	25,95	14,72	111,55	702,30
Обед						
71	Салат из свеклы с чесноком	100	1,27	9,03	6,38	99,90
	Суп картофельный с мясными					
104	фрикадельками из п/ф	250	5,30	10,05	17,90	162,40
302	Капуста тушеная	180	5,47	7,25	46,90	210,42
г/п	Котлета мясная из п/ф	100	28,00	3,60	38,20	286,70
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,40	12,75	42,80
г/п	Хлеб ржаной	20	1,00	0,20	8,50	41,70
	Итого	870	42,46	30,55	145,63	903,92
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		68,41	45,27	257,18	1606,22

Дети 12 лет и старше

День 10

№ рец 1	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	
Завтрак						
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,32	8,31	47,57	298,66
г/п	Тефтели мясные из п/ф	100	10,80	14,49	11,97	202,11
382	Какао с молоком	200	28,00	3,60	38,20	132,90
г/п	Хлеб пшеничный	50	0,13	0,02	15,20	47,60
г/п	Хлеб ржаной	50	2,00	0,40	13,75	49,20
	Итого	580	52,25	26,82	126,69	730,47
Обед						
г/п	Салат "Горошенка"	100	5,14	4,85	9,78	50,20
82	Борщ с капустой , картофелем	220	5,00	11,24	20,40	177,50
г/п	Котлета куринная из п/ф	100	11,00	11,60	11,10	177,40
143	Соус томатный	20	0,88	2,50	3,51	40,05
205	Макароны отварные с овощами	180	6,40	4,12	42,8	240,5
342	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	23,88	114,60
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	8,50	42,80
г/п	Хлеб ржаной	20	0,90	0,20	13,70	41,70
	Итого за день	860	30,98	34,87	133,67	884,75
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		83,23	61,69	260,36	1615,22